

主な内容

CONTENTS

特集「終活」～老いじたく～……………22・23
 今月の地域のお宝紹介……………24
 福祉機器リサイクル事業をご利用ください……………24

基本理念
 みんなが結びつき
 支えあいが重なる
 共生のまちを
 めざして

●発行・編集●
 岡谷市社会福祉協議会
 〒394-0081
 岡谷市長地権現町4-11-50
 ☎ 24-2121
 ☎ 24-3555
 *
 ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
 *
 メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

特集 “終活” ～老いじたく～

自分だけではなく、みんなが幸せになるためのもの。
 明るく、前向きに、元気なうちだからこそできること！

終活は、人生の終わりに向けての事前準備ではありません。
 人生100年時代、これからをいきいきと過ごすために何をするかを考える。
 考えや想いを家族や周囲の人にどれだけ伝えられるかが大事です。
 年末年始で親族、友人などと集まる機会に終活について少し考えたり、話してみても
 いかがでしょう。
 終活は、自分の意思で取り組むもので、「考えたくない」も大事な意思です。

〈終活講座：6月18日と8月5日〉

市と成年後見支援センターの共催で、老いじたくの専門家である、特定行政書士の宮澤優一先生を講師に、「終活講座」を開催し、合計129名の方が受講されました。

多くの方に、終活・老いじたくやエンディングノートなどを知っていただき、考えるきっかけにさせていただけたと思います。

今後も「終活」をテーマにした講座等の企画、開催を予定しています。この特集号と合わせて、お話や考えるきっかけにご活用ください。

受講者のこえ

「元気なうちに始めないといけないと思った」、
 「企画が的確でよくやってくれた」など。



《終活のススメ》ポイント① 認知症になったら…

何も備えをしないまま意思能力を失うと、どんなことに困るのか…？

主に本人が困ること

- 金銭管理ができない。
- 親族等による財産の使い込み。
- 悪徳商法や詐欺被害に遭いやすい。
- 医療や福祉サービス等が理解できず、契約できない。
- 様々な行政手続きができない。

本人や家族が困ること

- 本人名義の銀行口座の手続きができない。
- 本人名義の不動産の売却等ができない。
- 家族や親族の相続を受けることができない。
- 本人が望む医療がわからない。
- 障がいのある子などの将来に不安を残す。

《終活のススメ》ポイント② 備える主な方法は…

〈4大対策〉 エンディングノート 後見人制度 遺言書 家族信託

お金をかけずにすぐできる対策 No.1

エンディングノートって？ より良く、安心して生きるために…。

終活といっても何をしたいかわからないという声がよく聞かれます。

終活への第一歩として多く使用されているのが「エンディングノート」です。

エンディングノートは、もしもの備えにもなりますが、死後に読んでもらうことを前提とするものではなく、自分の人生や想いを整理して書きとめておくものです。

書くだけで終わるのではなく、書いた内容や理由について話したり、ノートの存在を伝えることが大切です。

エンディングノートに 書いておきたいこと

内容に決まりはありません。

例えば、初恋。思い出の地。会いたい人。

行きたい場所。好きな物。好きな食べ物。

好きな音楽。などなんでも。

案外、自分自身のことをわかっていないものです。

文字にすることで、これからどう生きたいのか、といった想いを発見することもできます。

それが自分自身の幸せになります。

また、あなたの家族や支援者なども、あなたの想いを知って、叶えていくことが心の栄養となり、幸せに生きていけることにつながります。

〈ぜひ書いて欲しいことの例〉

- ・延命治療に対する希望
- ・アレルギーや持病、常用薬のこと
- ・葬儀やお墓のこと
- ・財産のこと

〈エンディングノートの選び方・書き方〉

最近は書店にもたくさん並んでいますし、インターネットからも無料で入手できます。自分に良い物を抜き出して、マイノートを作るのもステキですね。

お金をかけずにすぐできる対策 番外編

通帳やクレジットカードの整理をする（数を少なくまとめる）

定期預金を普通預金に変更する（払戻手続きを楽にしておく）

保険の指定代理請求人をつける（保険金請求をしやすくする）



第1回

テーマ「エンディングノート」を開催します

エンディングノートの
プレゼントあり

終活セミナー

場 所 …… 諏訪湖ハイツ 大会議室

日 時 …… 12月9日（土） 13:30～15:30

料 金 …… 無料 定 員 …… 40名（先着予約制）

講 師 …… 特定行政書士 宮澤 優一 氏

申 込 …… 電話または QR コードにてお申し込みください。

問合せ ● 岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24-2121





今月の地域のお宝紹介

岡谷市の「市内にすでにある地域のつながりや活動^{イコール} = 地域のお宝」（既存の活動・支えあい・つながりの様子）をご紹介します。

ふれあいいきいきサロン なつめの会



毎月第1・3月曜日 10:00～11:00
TPR 記念会館でやっています。

家ではなかなか出来ないけれど、
みんなでやるのがいいよね

はじめて参加した時より体の動きが
よくなったよ

60代～80代の方がTPR記念会館をお借りして体操をしています。会場使用の調整は、近くにある高齢者施設「さわやか信州おかや 絹の郷」が協力して下さっているそうです。

ラジオ体操から始まり、DVDを見ながら「いきいき百歳体操」でゆっくり、じっくり体全体を動かしていきます。コロナ禍では休止することもあり、参加者も減少してしまいましたが、時間短縮するなどして地道に活動を続けてきました。

小井川近隣の方を中心に集まっていますが、以前は川岸や湊から参加される方もいたとか。現在地域を問わず参加者を募集しています！ 気軽にできる体操です。一緒に健康づくりしてみませんか？ お問い合わせは、岡谷市社会福祉協議会（24-2121）まで。

新屋敷区 「地域で見守る認知症」講座

新屋敷区でも高齢者が増えてきている中、認知症を正しく知り、地域での見守りについて考えるきっかけになればと区・保健委員会が呼びかけ、区民約20名が参加されました。

講師は宅老所和が家の伊藤陽さん。「認知症ってどんなもの？ ～正しく知って見守り・支える」と題し、認知症の種類によって現れる症状の違いや認知症の人との接し方等についてお話してくださいました。

認知症の人であっても一般の人とのつきあいと基本的には変わらないことや、できることもたくさんあってそれを活かしたサポートの大切さなど、実際の介護現場での経験を交えての話もあり、参加者の皆さんは熱心にメモをとったり、うなずきながら聞いていました。

認知症は誰にでも起こりうる病気です。また、地域の中で生活されている認知症の方も増えています。認知症について正しく理解し、当事者や家族に対して温かい目で見守り、助け合いながら、誰もが住み慣れた地域に住み続けられたらいいですね。こうした地域での支えあいを広げていくための取り組みも大切な地域の宝物です。



講座後のアンケートより

まずは思いやりを持って、ゆっくり
あたたかく接していくことが大事

家のすぐ近くに認知症が進んだ方が
いる。少しでもできることがあれば

町内の隣人にも気配りして、話しや
すい環境でお互い見守り合いたい

お知らせ 福祉機器リサイクル事業をご利用ください

ご家庭で不要になった福祉機器はありませんか？ まだ使える… 捨てるにはもったいない… という時にリサイクル事業をご利用ください。必要な方へ情報を提供し役立てていただきます。

《取扱品目》 車いす・シルバーカー・歩行器・シャワーベンチ等

※原則として未使用または清潔で利用可能な状態のものをご提供ください。

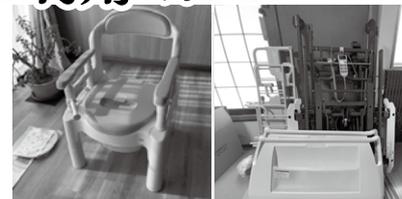
《リサイクル事業の流れ》

社協へ物品の登録をし、譲り受けた方からの連絡を待ちます。

連絡が来たら当人同士で交渉していただき、物品のやり取りをしていただきます。

※市社協への物品登録期間は3カ月間とし、その間、物品は自己管理となります。

譲り受けた方がいない場合もありますので、ご了承ください。



お譲りします

- 電動介護用ベッド
- ポータブルトイレ
- 浴槽内ステップ

お気軽に岡谷市社協まで
お問い合わせください。